GENTE
in cucina
RISOTTI
Al profumo di fiori
POLPETTE
Provatele al curry
ASPARAGI
Per flan e quiche
UOVA
OTTIME CON SALMONE E AVOCADO
FRAGOLE
DOLCE SOGNO
CON PANNA E CACAO

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Con ULIVETO
ti MANTIENI GIOVANE perché ricca di CALCIO per ossa sane e forti

Uliveto, per il suo contenuto di calcio altamente assimilabile, contribuisce a mantenere le ossa sane e forti, fondamentali per mantenersi giovani

Mantenersi giovani resistendo all'inesorabile sopravanzare dell'età? Si può fare ma si devono mettere in campo tante strategie. Una di queste è la scelta di un'acqua capace di aiutarci nell'impresa. Uliveto, di cui il Ministero della Salute ha già riconosciuto l'utilità nel partecipare "all'integrazione del calcio" come contrasto all'osteoporosi, possiede le caratteristiche per schierarsi al nostro fianco. Ovviamente da sola non basta. Il segreto per non arrendersi al peso degli anni è adottare stili di vita corretti, necessari nel loro insieme per contribuire al nostro benessere, sinonimo di anti-vecchiaia.

Ecco quattro semplici ma importanti contromisure per non lasciarsi sopraffare dall'incedere degli anni. Al primo posto, come sempre, l'attività fisica, "allenatrice" ideale delle ossa. È molto importante poi seguire un'alimentazione equilibrata, composta dai nutrienti fondamentali e povera di eccessi. L'esposizione al sole resta un ingrediente necessario se preso a piccole dosi e nelle ore giuste. E infine c'è l'acqua Uliveto, ricca di un buon livello di calcio.

Ma attenzione: l'assorbimento di questo indispensabile minerale ha le sue regole. Uliveto ha una concentrazione di calcio pari a circa 200 mg/litro. Studi scientifici pubblicati su riviste internazionali confermano che, a pari quantità di acqua bevuta, concentrazioni più elevate di calcio non ne comportano un assorbimento proporzionalmente maggiore *(Böhmer H., Müller H. e Resch KL - Osteoporosis International 2000 - Bacciottini L. e coll. Journal of Clinical Gastroenterology 2004 - Brun Lucas R. e coll. Molecular Food Research 2014).* Con i suoi circa 200 milligrammi per litro, altamente assimilabili, **Uliveto può dunque contribuire al raggiungimento della quota giornaliera di calcio raccomandata per fornire protezione alle ossa in ogni età.**

È dunque il calcio il costruttore di ossa forti e resistenti, uno degli "amici" sui quali contare per rispondere con vigore all'attacco degli anni. Teniamo conto che nella seconda metà della vita il fabbisogno di questo minerale aumenta, passando da 800 a 1.200 mg al giorno, e che per raggiungere la quota giornaliera di calcio raccomandata occorre non solo assumere quotidianamente un'acqua con calcio altamente biodisponibile ma introdurre questo prezioso minerale anche attraverso altre fonti alimentari come tutti i latticini (latte, yogurt e formaggi) ed alcune verdure a foglia verde.

È importante sapere che l'indebolimento delle ossa e la progressione dell'osteoporosi sono un'insidia silenziosa, di cui la gran parte della popolazione, donne e uomini, non ne è consapevole. Eppure i numeri parlano chiaro. Appena la metà delle donne affette sa di esserlo. Come i piccoli devono bere latte per essere fortificati dal calcio, così i "grandi" dovrebbero bere un'acqua calcica che, in quanto acqua minerale, ha un ulteriore vantaggio. È priva di calorie.

"La quantità di calcio presente nell'acqua minerale ULIVETO partecipa all'integrazione del fabbisogno giornaliero di calcio per la salute delle ossa".
Lo ha riconosciuto il Ministero della Salute (Decreto del Ministero della Salute n. 4311 del 15-7-2019).

GENTE in cucina

sommario

9

19

28

44

60

RISOTTI DI PRIMAVERA

UOVA

POLPETTE DI CARNE

ASPARAGI

DOLCI FRAGOLE

ALLEGRIA IN TAVOLA

Arriva la primavera e porta con sé risotti colorati ed eleganti, sorprendenti ricette con le uova, polpette così buone che una tira l'altra. Nell'orto spuntano gli asparagi e in pasticceria è il momento di dolci fragole.

RISOTTI

chicchi pieni di bontà e fantasia

Ai peperoni colorati

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Arborio * ½ peperone giallo * ½ peperone rosso * 1 scalogno * 4 fette di pancetta * 40 g di grana padano * 80 ml di vino bianco * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 l di brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i peperoni e tagliateli a dadini. Spellate e tritate lo scalogno. Fatelo appassire a fuoco dolce in un tegame, con un filo d'olio. Unite i peperoni, fate insaporire e versate il riso. Lasciatelo tostare, sfumate con il vino e fate evaporare. Portate a cottura il riso unendo poco alla volta il brodo caldo. Intanto, tagliate a pezzetti la pancetta, rosolatela in una padella antiaderente e scolatela. Grattugiate metà del grana e riducete il resto a scaglie. Fuori dal fuoco, completate il riso (piuttosto all'onda) con una noce di burro, il grana grattugiato, il prezzemolo tritato e la pancetta. Mescolate, regolate di sale, pepate e servite con le scaglie di grana.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
240 g di riso Arborio * 4 di filetti di orata * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 40 g di mandorle spellate * 100 g di grana padano * 1 ciuffo di origano fresco * 1 ciuffo di basilico * 100 ml di vino bianco * 800 ml di brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Tostate le mandorle in una padella antiaderente. Tritatele nel mixer con 50 g di grana grattugiato, l'aglio spellato e spremuto, l'origano, il basilico e 4-5 cucchiai di olio, fino a ottenere un pesto liscio. Sbucciate e tritate la cipolla. Fatela appassire in una casseruola con una noce di burro. Versate il riso, fate tostare e sfumate con il vino. Portate a cottura unendo il brodo caldo, poco per volta. Intanto, private i filetti di orata di eventuali lische e disponeteli nella padella, su un filo d'olio, con la pelle verso il basso. Salate, mettete il coperchio e cuocete circa 5 minuti, finché la polpa diventa opaca. Riducete il grana rimasto a scaglie. Fuori dal fuoco, completate il riso con il pesto, una noce di burro e regolate di sale. Servite con i filetti di orata, le scaglie di grana e, a piacere, ciuffi di origano.

Verde con filetti di orata

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

RISOTTI DI PRIMAVERA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone nano * 10 asparagi * 8 cavoletti di Bruxelles * 50 g di parmigiano reggiano * 3 cucchiai di panna fresca * 100 ml di vermouth bianco * 1 l di brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mondate gli asparagi, tagliate i gambi a rondelle e dividete le punte a metà per il lungo, scottateli 5 minuti in acqua bollente salata e scolateli. Pulite e tagliate in quarti i cavoletti di Bruxelles. Fateli rosolare in una casseruola con una noce di burro, salateli, toglieteli e teneteli da parte. Versate nella casseruola il riso e fatelo tostare. Sfumate con il vermouth, lasciate evaporare e portate a cottura il riso aggiungendo poco alla volta il brodo caldo. Ricavate dal parmigiano alcune scaglie per la decorazione del piatto e grattugiate il resto. A circa 2 minuti da fine cottura, unite gli asparagi e i cavoletti, mescolandoli delicatamente al risotto. Spegnete, aggiungete la panna, il parmigiano grattugiato e mescolate per mantecare. Regolate se occorre di sale e servite il risotto con le scaglie di parmigiano.

Agli asparagi e cavoletti

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Con pomodori secchi e pecorino

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso Vialone nano * 250 g di pomodori secchi sott'olio * 100 g di pecorino * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * Peperoncino in polvere * 1 l di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e tritate la cipolla e l'aglio. Fateli appassire in una casseruola con un filo d'olio. Versate il riso, fatelo tostare mescolando e portate a cottura unendo poco per volta il brodo caldo. Nel frattempo, grattugiate metà del pecorino e riducete il resto a scagliette. Tagliate a pezzetti i pomodori secchi e uniteli al riso. Fuori dal fuoco, aggiungete il pecorino grattugiato, un filo d'olio e mescolate per mantecare. Regolate di sale, insaporite con pepe e peperoncino e servite con le scagliette di pecorino.

RISOTTI DI PRIMAVERA

Ai calamari, piselli e cotto

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Arborio * 4 calamari piccoli puliti * 200 g di piselli sgranati * 50 g di prosciutto cotto a dadini * 1 scalogno * ½ limone * 1 ciuffo di prezzemolo * 1,5 l di brodo vegetale * 100 ml di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate i calamari, dividete i ciuffi a metà e tagliate le sacche ad anelli. Fateli saltare 2-3 in una casseruola con un filo d'olio, finché cambiano colore. Salateli, toglieteli e unite nella casseruola il prosciutto e lo scalogno, spellato e tritato. Fateli rosolare, versate il riso e tostatelo.

Sfumate con il vino, unite i piselli e portate a cottura versando il brodo caldo, poco per volta. Riunite i calamari negli ultimi 2 minuti. Al termine, levate dal fuoco e completate con una spruzzata di succo di limone, un filo d'olio e il prezzemolo tritato. Regolate di sale, pepate e servite.

Delicato alle violette

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli o Arborio * 1 mazzetto di violette non trattate * 1 cipollotto * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * 80 g di parmigiano reggiano grattugiato * 100 ml di spumante * 1 l di brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate delicatamente le violette, togliete i gambi e lasciatele asciugare su carta da cucina. Pulite il cipollotto, tritatelo e fatelo appassire in un tegame con un filo d'olio. Unite il riso, tostatelo, sfumate con lo spumante e proseguite versando il brodo caldo, poco per volta, e aggiungendo verso la fine poco prezzemolo tritato. Spegnete il fuoco e unite il parmigiano, una noce di burro e qualche violetta. Mescolate per mantecare, regolate di sale e servite con le violette rimaste e una macinata di pepe.

Orientale con zucchine

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
240 g di riso Basmati * 1 zucchina verde * 1 zucchina gialla * 1 cipolla * 2 cucchiai di semi di zucca * 1 mazzetto di timo * 40 g di parmigiano reggiano * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e affettate le zucchine. Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungete il riso e fate tostare. Unite le zucchine, qualche ciuffetto di timo, sale, pepe e portate a cottura bagnando poco per volta con acqua bollente (circa 500 ml in tutto). Intanto, riducete il parmigiano a scaglie e tostate qualche istante i semi di zucca in una padella antiaderente. Sgranate il riso con una forchetta, regolate di sale, aggiungete i semi di zucca e servite con il parmigiano, un filo d'olio, pepe e timo fresco.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Arborio * 1 mozzarella * 20 pomodori datterini * 2 spicchi d'aglio * 2 rametti di maggiorana * 1 ciuffo di prezzemolo * Origano secco * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 l di brodo vegetale * Zucchero * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i pomodorini, tagliateli a metà per il lungo, allineateli su una placca rivestita da carta da forno, con gli spicchi d'aglio non pelati, e condite con sale, pepe, origano, maggiorana, un pizzico di zucchero e un filo d'olio. Infornate un'ora a 150°, finché i pomodorini sono appassiti e caramellati. Frullateli nel mixer con l'aglio sbucciato e qualche foglia di prezzemolo. Ricavate dalla mozzarella 4 fette e fatele asciugare su carta da cucina. In una casseruola, tostate il riso con una noce di burro. Portatelo a cottura versando poco per volta il brodo caldo. Fuori dal fuoco, unite la crema di pomodorini, una noce di burro, il parmigiano e mescolate per mantecare. Regolate di sale e dividete il risotto nei piatti. Unite al centro le fette di mozzarella e fatele dorare con un cannello a gas, o passando i piatti qualche istante sotto al grill. Guarnite con prezzemolo fresco.

Rosso con mozzarella

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 20 minuti

Con porro e grana

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli * 1 porro * 80 g di grana padano grattugiato * 1 l di brodo vegetale * ½ bicchiere di vino bianco * Burro * Sale e pepe

Pulite il porro e tagliatelo a fettine sottili, compresa la parte verde più chiara. Fatelo appassire in una casseruola con una noce di burro, finché inizia ad ammorbidirsi. Unite il riso, fate tostare, sfumate con il vino e lasciate evaporare l'alcol. Portate a cottura aggiungendo poco per volta il brodo vegetale: dovete ottenere un risotto piuttosto asciutto. Al termite, levate dal fuoco, unite un'altra noce di burro, il grana e mescolate per mantecare. Regolate se occorre di sale, pepate a piacere e servite.

Alla mela verde e rucola

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone nano * 1 mela verde * 1 mazzetto di rucola * 1 cipollotto rosso * 20 ml di panna fresca * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 l di brodo vegetale * Burro * Sale

Sbucciate la mela, privatela del torsolo e tagliatela a dadini. Mondate e tritate il cipollotto. Fatelo appassire in una casseruola con una noce di burro. Aggiungete i dadini di mela e fate insaporire qualche minuto. Versate il riso, tostatelo e portatelo a cottura unendo via via il brodo caldo. Lavate e tritate la rucola grossolanamente. Unitela al risotto, mescolate e spegnete. Aggiungete la panna e il parmigiano, mescolate per mantecare, regolate di sale e servite.

Con cipollotti e gamberi

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli * 400 g di gamberi * 2 cipollotti sottili * 1 l di brodo vegetale * 100 ml di vino bianco * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Staccate le teste dei gamberi, lavatele, mettetele in una pentola con il brodo e portate a bollore. Pulite e affettate i cipollotti, compresa la parte verde più tenera. Fateli appassire in una casseruola con un filo d'olio. Versate il riso, tostatelo, sfumate con il vino e portate a cottura unendo il brodo filtrato, poco per volta. Intanto, sgusciate le code, privatele del filo nero, sciacquatele e tagliatene metà a tocchetti. Unitele tutte al risotto 2 minuti prima di fine cottura. Togliete il risotto da fuoco, unite una noce di burro e mescolate per mantecare. Regolate di sale, pepate e servite.

Con salmone e finocchio

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Basmati * 120 g di filetto di salmone senza pelle * 1 finocchio * 100 ml di panna fresca * 1 mazzetto di prezzemolo * ½ limone * ½ bicchiere di vino bianco * 1 l di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mescolate la panna con il succo del limone, sale e un trito fine di prezzemolo. Private il salmone di eventuali lische e tagliatelo a dadi. Mondate e affettate il finocchio. Fatelo rosolare in una casseruola con un filo d'olio, sale e pepe, bagnando con poco brodo. Nel frattempo, tostate il riso in un tegame, con poco olio, e portatelo a cottura unendo via via il resto del brodo caldo. Aggiungete alle fettine di finocchio i dadi di salmone e fateli rosolare. Sfumate con il vino e lasciate evaporare. Unite nella casseruola il riso e rimescolate qualche istante. Spegnete, completate con prezzemolo tritato, pepe e servite nei piatti con un filo di panna acida e un giro d'olio.

UOVA
sorprese gourmet per ogni palato

Pirofila di gnocchi verdi

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
5 uova * 500 g di spinaci * 100 g di mollica di pane * 4 pomodori pelati * 300 g di passata di pomodoro * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di menta * Peperoncino in polvere * Farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate gli spinaci e, senza sgrondarli troppo, fateli appassire in un tegame coperto. Salateli, strizzateli e tritateli. Mescolateli in una terrina con un uovo, la mollica sminuzzata, 2-3 foglie di menta tritate, il parmigiano e un pizzico di peperoncino. Formate tanti gnocchi rotondi e infarinateli. Versate in una pirofila imburrata i pelati spezzettati e la passata, disponetevi gli gnocchi, irrorate d'olio e infornate 15 minuti a 180°. Sgusciate sulla pirofila le uova rimaste, conditele con peperoncino e sale e rimettete in forno 5 minuti. Guarnite con la menta spezzettata.

Benedict con salmone

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 uova * 2 tuorli * 1 avocado * 4 fette di salmone affumicato * 4 focaccine * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 limone * Aceto bianco * 120 g di burro * Sale e pepe

Tagliate a metà l'avocado, privatelo del nocciolo, sbucciate la polpa e schiacciatela in un piatto con il succo di mezzo limone, sale e pepe. Fate sciogliere il burro a fuoco dolce. In una ciotola, iniziate a montare i tuorli versando a filo il burro fuso, come per una maionese, per ottenere una salsa spumosa. Condite con una spruzzata di succo del limone rimasto, sale, pepe e tenete in caldo su un bagnomaria tiepido. Portate a bollore in una casseruola un litro di acqua salata con 2 cucchiai di aceto. Abbassate al minimo e rimescolate per formare un leggero vortice al centro. Sgusciate un uovo in un piattino, fatelo scivolare nel vortice, raccogliete con un cucchiaio l'albume intorno al tuorlo, cuocete 3 minuti e scolate con un mestolo forato, su carta da cucina. Preparate allo stesso modo le altre uova. Intanto, scaldate le focaccine su una padella antiaderente. Disponetele nei piatti e copritele con l'avocado, il salmone, le uova e la salsa. Pepate e guarnite con l'erba cipollina tagliuzzata e, a piacere, qualche germoglio fresco.

Poché sullo yogurt

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 uova * 250 g di yogurt * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaino di peperoncino in fiocchi * 1 ciuffo di menta * 4 cucchiai di burro * Sale e pepe

Portate a bollore in una casseruola un litro di acqua salata con 2 cucchiai di aceto. Abbassate al minimo e rimescolate per formare un leggero vortice al centro. Sgusciate un uovo in un piattino, fatelo scivolare nel vortice, raccogliete con un cucchiaio l'albume intorno al tuorlo, cuocete 3 minuti e scolate con un mestolo forato, su carta da cucina. Preparate allo stesso modo le altre uova. Intanto, fate sciogliere in un pentolino il burro con il peperoncino, la menta tritata, sale e pepe, finché spumeggia. Dividete lo yogurt nei piatti, adagiate le uova, irrorate con il burro aromatico e servite subito.

Crocchette alla scozzese

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
5 uova * 300 g di polpa di vitello macinata * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * Pangrattato * Farina * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Immergete 4 uova in acqua già bollente e lessatele 8 minuti. Scolatele, passatele sotto il getto dell'acqua fredda e sgusciatele. In una ciotola, mescolate la carne con il parmigiano e il prezzemolo tritato, regolate di sale e pepate. Rivestite le uova con il composto, formando grosse polpette e compattandole bene. Infarinatele e passatele nell'uovo rimasto, sbattuto, e in abbondante pangrattato. Friggetele in olio ben caldo, scolatele su carta da cucina e servitele, a piacere con un'insalatina e una salsa alla senape.

Zuppetta con germogli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 uova * 160 g di funghi cardoncelli * 1 carota * 1 manciata di spinacini novelli * 1 cipollotto * 1 mazzetto di germogli di soia * 1 spicchio d'aglio * 2 cm di zenzero fresco * Salsa di soia * 1 l di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Pepe

Immergete le uova in un pentolino di acqua già bollente e rassodatele per 10 minuti. Scolatele e fatele raffreddare. Mondate e tagliate a pezzetti i funghi e la carota. Spellate e tritate l'aglio. Fatelo appassire in una casseruola con lo zenzero, sbucciato e grattugiato, e il cipollotto, pulito e tagliato a rondelle. Aggiungete funghi e carota saltate 5 minuti. Insaporite con pepe e salsa di soia, unite gli spinacini lavati e tagliati a striscioline, bagnate con il brodo e portate a bollore. Cuocete la zuppetta per una decina di minuti. Intanto sgusciate le uova e tagliatele a spicchi. Dividete la zuppetta in 4 vasetti o ciotoline, unite le uova e completate con i germogli, sciacquati e asciugati.

Tartellette di sfoglia

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 4 uova * 1 barbabietola cotta * 1 mazzetto di erba cipollina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Srotolate la sfoglia, dividetela in 4 rettangoli e trasferiteli su una placca, rivestita di carta da forno. Con la punta di un coltello, incidete su ogni rettangolo un bordo di circa un cm, senza forare la base. Infornate 15 minuti a 190º, finché la pasta inizia a gonfiare. Intanto, tritate la barbabietola in modo grossolano e conditela con olio, sale e pepe. Sfornate le tartellette, abbassate la parte centrale e dividetevi la barbabietola. Sgusciatevi le uova, salate e rimettete in forno 10 minuti. Pepate e guarnite con l'erba cipollina tagliuzzata.

Peperoni ripieni

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 uova * 2 peperoni quadrati rossi * 2 peperoni quadrati verdi * 1 cipolla * Paprica * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate i peperoni, tagliateli a metà in orizzontale e privateli dei semi. Ungete d'olio le basi, disponetele in una teglia rivestita di carta da forno, salatele e infornatele 15 minuti a 200°. Nel frattempo, staccate dalle calotte i piccioli e tagliate la polpa a dadini. Rosolateli in una padella con la cipolla, spellata e tritata, olio, sale, peperoncino e paprica. Toglieteli dalla padella e teneteli da parte. Sfornate le basi, disponetele nella padella e dividetevi la dadolata. Sgusciate un uovo in ogni mezzo peperone e condite con sale, paprica e peperoncino. Portate la padella sul fuoco moderato e mettete il coperchio. Cuocete 10 minuti circa, finché gli albumi sono rappresi.

Basmati all'orientale

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso Basmati * 4 uova * 200 g di filetto di merluzzo senza pelle * 1 cipolla * 1 cipollotto * Curry * 1 anice stellato * 1 peperoncino fresco * 1 ciuffo di coriandolo o prezzemolo * Peperoncino in polvere * 1 lime * Burro * Sale

Sciacquate il riso in un colino, versatelo in una pentola con 500 ml d'acqua salata, unite l'anice e un pizzico di curry, mettete il coperchio e portate a bollore. Cuocete 10 minuti, spegnete e fate riposare 10 minuti coperto. Intanto, immergete le uova in un pentolino con acqua già bollente, lessatele 7-8 minuti, scolatele e sgusciatele. Fate appassire in una padella, con una noce di burro, la cipolla spellata e tritata e il peperoncino fresco, pulito e affettato. Spolverizzate di curry, versate un filo d'acqua e unite il merluzzo, privato di eventuali lische. Salatelo e cuocete 5 minuti. Togliete il pesce e ripassate nella padella il riso ben sgranato, facendolo saltare a fuoco vivace insieme a 2 uova, tagliate a dadini. Riunite il pesce, diviso a grosse scaglie, una presa di peperoncino in polvere e scaldate qualche istante. Servite con il cipollotto, mondato e tagliato a fette oblique, le uova rimaste divise a metà, il coriandolo o il prezzemolo, il lime lavato e tagliato a spicchi e altro peperoncino a piacere.

Avocado toast

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette di pane in cassetta integrale * 4 uova * 1 avocado * 1 lime * 4 fette di salmone affumicato * 1 manciata di germogli freschi * Semi di sesamo nero * Olio extravergine d'oliva * Sale

Immergete le uova in acqua già bollente e cuocetele 8 minuti. Scolatele e fatele intiepidire. Intanto, tagliate a metà l'avocado, privatelo del nocciolo, sbucciatelo e schiacciate la polpa con una forchetta. Conditela con un filo d'olio, sale e il succo del lime. Tostate le fette di pane in forno o nel tostapane. Sgusciate le uova, tagliatele a metà e salatele. Spalmate le fette di pane con l'avocado, unite le uova, il salmone, i germogli sciacquati, il sesamo e servite.

Tortilla con salsa piccante

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 uova * 4 tortilla morbide * 100 g di feta * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 200 g di polpa di pomodoro * 1 peperoncino rosso fresco * 2 peperoncini jalapeño * 250 g di fagioli neri in scatola già cotti e conditi * ½ cucchiaino di cumino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate cipolla e aglio, pulite il peperoncino rosso, tritateli e rosolateli in una casseruola con un filo d'olio e una presa di cumino. Unite il pomodoro, sale, pepe e fate sobbollire 10 minuti. Spegnete e frullate con un mixer a immersione. Nel frattempo, scaldate un filo d'olio in una padella e friggete le tortilla, una alla volta, per renderle croccanti. Scolatele su carta da cucina e tenetele in caldo. Nella stessa padella, con poco altro olio, sgusciate le uova e friggetele. Intanto, pulite i peperoncini jalapeño e affettateli. Scaldate i fagioli in un pentolino. Salate leggermente le uova e servitele sulle tortilla con la salsa, i fagioli, le fettine di jalapeño, una macinata di pepe, il prezzemolo tritato e la feta sbriciolata, accompagnando a piacere con chips di mais croccanti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 uova * 300 g di filetti di salmone senza pelle * 500 g di patatine novelle * 200 g di insalatine ed erbe aromatiche miste (rucola, lattughino, crescione, aneto) * ½ arancia * 1 cucchiaio di miele * 1 cucchiaio di senape * 2 cucchiai di aceto * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patate, lessatele in acqua salata, scolatele e fatele intiepidire. Intanto, spremete l'arancia e sciogliete il miele nel succo. Private il salmone di eventuali lische e rosolatelo un minuto per parte in una padella con olio e burro, a fuoco vivo. Salate, versate il mix di succo e miele e fate addensare 2-3 minuti, rigirando il pesce nel fondo. Spegnete e fate raffreddare. Immergete le uova in una casseruola con acqua già bollente, cuocetele 8 minuti e scolatele. Pulite e lavate le insalatine e le erbe. Mescolate in una ciotolina il fondo di cottura del salmone, la senape e l'aceto. Sgusciate le uova. Tagliate le patatine a pezzetti e dividetele nei piatti con la misticanza e il salmone diviso a scaglie. Condite con la salsina alla senape, aggiungete le uova tagliate a metà e servite immediatamente.

Misticanza con salmone

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

Peperonata agli spinacini

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 uova * 2 peperoni rosso e giallo * 100 g di spinacini novelli * 1 cipolla rossa * 1 pomodoro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mondate i peperoni e tagliateli a filetti. Sbucciate la cipolla e affettatela. Fatela appassire in una padella ampia, con un filo d'olio. Unite i peperoni, un filo d'acqua , sale, pepe e cuocete 15 minuti, finché i peperoni iniziano a intenerirsi. Sciacquate gli spinacini e aggiungeteli nella padella. Mescolate e create 4 cavità tra gli ortaggi. Sgusciate in ognuna un uovo e cuocete altri 5-6 minuti, finché gli albumi si rapprendono. Salate e pepate le uova e servite.

POLPETTE *ping-pong di gusto e sapori*

Speziate al curry

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
450 g di polpa di manzo macinata * 120 ml di fiocchi d'avena * 1 uovo * 2 spicchi d'aglio * 1 cucchiaino di curry * Salsa di soia * 4 cucchiai di salsa agrodolce cinese pronta * Peperoncino in polvere * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio di semi di arachidi * Sale

Amalgamate in una ciotola la carne con i fiocchi d'avena, gli spicchi d'aglio, spellati e tritati, l'uovo, il curry e una presa di peperoncino. Insaporite con la soia e regolate di sale. Formate le polpettine, disponetele in una teglia rivestita di carta da forno e cuocetele 25 minuti a 160°. Versate la salsa agrodolce in una padella e disponetevi le polpette in un unico strato. Fatele insaporire, rigirandole delicatamente nella salsa, per rivestirle in modo uniforme. Servite le polpette guarnite con il prezzemolo.

Di carni miste al sugo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di polpa mista di manzo e maiale macinata * 700 g di passata di pomodoro * 1 cipolla * 1 gambo di sedano * 50 ml di latte * 50 g di mollica di pane raffermo * 1 uovo * Pangrattato * 1 mazzetto di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spezzettate la mollica, ammollatela nel latte, strizzatela e mescolatela in una ciotola con la carne, l'uovo, un cucchiaio di prezzemolo tritato, sale, pepe e pangrattato quanto ne occorre per un composto sodo. Formate tante polpettine ovali. Tritate la cipolla spellata e il sedano pulito. Fateli appassire in una casseruola con un filo d'olio, versate la passata, salate e portate a bollore. Unite le polpettine e cuocete 30 minuti a fuoco dolce, girandole ogni tanto. Completate con prezzemolo tritato e servite.

POLPETTE DI CARNE

Con cipolla e rafano

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
450 g di polpa di vitello macinata * 1 cipolla * 3 panini * 2 cucchiai di salsa di rafano * Radice di rafano fresca * 1 ciuffo di prezzemolo * Pangrattato * Burro * Sale e pepe

In una ciotola, mescolate la carne con la salsa di rafano, il prezzemolo tritato e una manciatina di pangrattato, per ottenere un composto sodo. Regolate di sale, pepate e formate 6 polpette leggermente schiacciate. Spellate e affettate la cipolla. Fatela stufare in una padella con olio, burro, sale e pepe. In una padella a parte, rosolate 15-20 minuti le polpette con poco burro. Ricavate con un pelapatate qualche lamella di rafano fresco. Tagliate i panini a metà e guarniteli con le cipolle, le polpette e le lamelle di rafano.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di carne di maiale macinata * 120 g di mozzarella * 150 g di ricotta * 10 pomodori secchi * 3 uova * 1 ciuffo di prezzemolo * Pangrattato * Farina * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a dadini e fateli asciugare su carta da cucina. Riducete a pezzetti i pomodori secchi. Mescolate in una terrina la carne con la ricotta, un uovo, sale, pepe e tanto pangrattato quanto ne serve per ottenere un impasto sodo. Formate le polpette inserendo al centro un pizzico di prezzemolo tritato, qualche pezzetto di pomodori secchi e dadini mozzarella. Passate le polpette nella farina, nelle uova rimaste, sbattute, e nel pangrattato. Friggetele in olio ben caldo finché sono dorate. Servite a piacere con un'insalatina.

Farcite ai pomodori secchi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

POLPETTE DI CARNE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di polpa di manzo macinata * 250 g di polpa di maiale macinata * 300 g di polpa di pomodoro * 1 cipolla * 2 spicchi d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 fetta di pane * 1 uovo * 1 cucchiaio di miele * Latte * Pangrattato * Paprica affumicata * Peperoncino in polvere * Timo secco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mescolate in una ciotola le carni con la cipolla e uno spicchio d'aglio, spellati e tritati, una presa di paprica, un cucchiaio di prezzemolo tritato, l'uovo e il pane spezzettato, ammollato nel latte e strizzato. Unite se occorre un po' di pangrattato, salate, pepate e formate le polpette. Rotolatele nel pangrattato, rosolatele in una padella con un filo d'olio e scolatele su carta da cucina. In una casseruola, fate appassire l'aglio rimasto, spellato e tritato, con poco olio. Unite il pomodoro e insaporite con paprica, peperoncino e timo. Fate sobbollire 15 minuti, salate, pepate e unite il miele e le polpette. Cuocete a fuoco dolce altri 10 minuti e servite con prezzemolo tritato.

Spagnole alla paprica

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Di maiale e grano saraceno

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
600 g di polpa di maiale macinata * 100 g di grano saraceno decorticato * 1 cipolla * 2 carote * 100 g di yogurt * ½ limone * 1 ciuffo di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate il grano saraceno in acqua salata, scolatelo e fate raffreddare. Raschiate e grattugiate le carote. Spellate e affettate la cipolla. Fatela appassire in una padella con un filo d'olio, aggiungete le carote, cuocete 10 minuti e fate raffreddare. Mescolate in una terrina la carne con il grano, la cipolla e le carote, 2-3 foglie di menta tritata, sale e pepe. Formate le polpette e disponetele su una teglia rivestita di carta da forno. Irrorate con poco olio e cuocete 20 minuti a 180°. Mescolate lo yogurt con olio, sale e il succo del limone. Servite le polpette con la salsa e menta fresca.

POLPETTE DI CARNE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
650 g di polpa di manzo macinata * 120 g di mozzarella * 250 g di fagioli bianchi lessati * 2 scalogni * 1 spicchio d'aglio * 200 g di polpa di pomodoro * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * Pangrattato * 1 rametto di rosmarino * 1 ciuffo di basilico * Brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a dadini e lasciateli asciugare su carta da cucina. Fate appassire gli scalogni e spellati e affettati, in una casseruola con un filo d'olio e l'aglio schiacciato. Unite il pomodoro, il rosmarino e un filo di brodo. Regolate di sale, pepate e cuocete 15 minuti. Nel frattempo, mescolate la carne con il parmigiano e poco pangrattato. Formate le polpette e rosolatele in una padella con un filo d'olio. Trasferitele nel sugo, eliminate il rosmarino, unite i fagioli, mescolate e spegnete. Trasferite sugo e polpette in una teglia, unite la mozzarella, qualche foglia di basilico e un filo d'olio, pepate e infornate 15 minuti a 180º.

Con fagioli e mozzarella

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

In salsa alla senape

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di polpa di manzo macinata * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 50 g di mollica di pane raffermo * Latte * 1 uovo 1 cucchiaino di noce moscata * 2 cucchiai di farina * 500 ml di brodo vegetale * 50 g di yogurt * 1 cucchiaio di senape * 1 ciuffo di finocchietto * Noce moscata * Olio extravergine d'oliva * Burro * Sale e pepe

Spellate la cipolla, tritatela e fatela appassire in una padella con un filo d'olio. Mescolate la carne in una ciotola con qualche ciuffo di finocchietto sminuzzato, il pane ammollato nel latte e strizzato, l'aglio tritato, una grattugiata di noce moscata, la cipolla, l'uovo, sale e pepe. Formate le polpette e rosolatele 15-20 minuti nella padella con poco burro. Nel frattempo, fate sciogliere una noce di burro in una casseruolina. Unite la farina, mescolate un minuto per tostarla e stemperate con il brodo. Fate addensare la salsa a fuoco dolce, spegnete e unite lo yogurt e la senape. Servite le polpette con la salsa e finocchietto fresco.

POLPETTE DI CARNE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g di polpa di vitello macinata * 1 rettangolo di rete di maiale * 350 g di funghi pioppini * 1 peperoncino fresco * 1 spicchio d'aglio * 2 fette di pancarré * 1 tuorlo * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 cucchiaio di pinoli * Brodo vegetale * 80 ml di vino bianco * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Amalgamate la carne con l'uovo, il pane ammollato nel latte e strizzato, sale, pepe e formate le polpette. Tagliate la rete di maiale in quadrati e avvolgeteli intorno alle polpette. Pulite i funghi e rosolateli qualche minuto in un tegame con il peperoncino pulito e tagliato a pezzetti, l'aglio spellato e tritato e un filo d'olio. Bagnate con un mestolino di brodo e cuocete 20 minuti, con il coperchio un po' scostato. Intanto, infarinate le polpette e rosolatele a fuoco vivo in una padella con poco olio. Sfumate con il vino e fate evaporare. Trasferite le polpette nei funghi e proseguite la cottura 10 minuti. Unite i pinoli, regolate di sale, pepate e servite.

In rete ai funghi

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

Alla birra chiara

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di polpa di vitello macinata * 1 uovo * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di prezzemolo * Pangrattato * 100 ml di birra chiara * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate la cipolla, tagliatela a fettine e fatela appassire in un tegame con un filo d'olio. Mescolate in una ciotola la carne con l'aglio sbucciato e spremuto, una cucchiaiata di cipolla, poco prezzemolo tritato, l'uovo, sale e pepe. Unite poco pangrattato, per ottenere un composto sodo. Formate le polpette e infarinatele. Rosolatele nella padella con il resto della cipolla, sfumate con la birra, fate evaporare l'alcol e cuocete per circa 20 minuti. Servite con prezzemolo fresco.

Di agnello con cous cous

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di polpa di agnello macinata * 200 g di cous cous * 2 carote * 1 spicchio d'aglio * 75 g di uvetta * 1 fetta di pane * 1 uovo * 1 cucchiaino d'aglio in polvere * 1 cucchiaino di menta tritata * 1 ciuffo di prezzemolo * Semi di cumino * Pangrattato * Latte * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete l'uvetta a bagno in una ciotolina di acqua tiepida. Mescolate in una terrina la carne con il pane, bagnato nel latte e strizzato. Unite la menta, l'aglio, una presa di cumino, l'uovo e tanto pangrattato quanto ne serve per ottenere un composto sodo. Sbucciate e tagliate a bastoncini le carote. Scottatele 5 minuti in acqua salata e scolatele. Bagnate il cous cous, in una ciotola, con 400 ml di acqua bollente salata, coprite e lasciate gonfiare 10 minuti. Formate le polpette, passatele nel pangrattato e friggetele in olio di semi caldo. Ripassate le carote in una padella con un filo di olio d'oliva, lo spicchio d'aglio spellato e schiacciato, l'uvetta scolata, cumino, sale e pepe. Sgranate il cous cous e conditelo con un filo d'olio. Scolate le polpette su carta da cucina e servitele con le carote e il cous cous, guarniti con prezzemolo e cumino.

Con spaghetti e zucchine

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di spaghetti * 300 g di fesa di tacchino macinata * 2 zucchine * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 uovo * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di basilico * Origano secco * Pangrattato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e tritate cipolla e aglio. Fateli appassire in una padella con un filo d'olio e spegnete. Lasciate raffreddare. In una ciotola, mescolate il soffritto di cipolla e aglio con la carne, l'uovo, un trito di basilico e prezzemolo, una presa di origano, sale, pepe e tanto pangrattato quanto ne serve per un composto sodo. Formate le polpette, disponetele in una teglia foderata con carta da forno e cuocete a 180° per 20 minuti, girandole una volta. Scaldate un filo d'olio nella padella delle cipolle e fate rosolare le zucchine, pulite e affettate, con sale e pepe. Lessate nel frattempo gli spaghetti in acqua bollente salata. Scolateli al dente e ripassateli nella padella con le zucchine, aggiungendo le polpette e una noce di burro. Mescolate delicatamente e servite con basilico fresco.

ASPARAGI

tenere primizie per piatti eleganti

Flan al parmigiano

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di asparagi * ½ cipolla * 30 g di farina * 4 uova * 200 ml di panna fresca * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di basilico * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate gli asparagi e sbollentateli 5 minuti in acqua salata. Tagliateli a pezzi, tenete da parte qualche punta per la decorazione e frullate il resto nel mixer con qualche foglia di basilico. Fondete in un pentolino 40 g di burro, unite la farina, mescolate un minuto e stemperate con la panna. Salate, pepate e fate addensare a fuoco dolce. Fate intiepidire, unite gli asparagi frullati, le uova, il parmigiano e amalgamate. Dividete il composto in 4 stampini imburrati, unite le punte di asparagi tenute da parte e infornate i flan 30 minuti a 180º.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 mazzi di asparagi * 2 uova * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * 6 pomodori pelati * 1 fetta di pancarrè * 1 cucchiaio di latte * Farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Frullate il pancarrè e mescolate le briciole in un piatto con il parmigiano e una macinata di pepe. In una ciotola, sbattete le uova con il latte e un filo d'olio. Mondate gli asparagi, infarinateli e passateli nel composto di uova e nel mix di pancarrè e parmigiano. Distribuite gli asparagi su una placca, rivestita di carta da forno, aggiungete qualche fiocchetto di burro e infornate 10-15 minuti a 220°, girando gli asparagi a metà cottura. Spezzettate nel frattempo i pelati e fateli insaporire in una padella con olio, sale e pepe. Servite gli asparagi con la salsa di pomodoro.

Gratin con salsa

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

ASPARAGI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 tortilla di grano * 8 asparagi * 1 mazzetto di rucola * 160 g di tonno sott'olio * 80 g di formaggio fresco spalmabile * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate gli asparagi e lessateli 10-15 minuti in acqua salata. Scolateli e fateli raffreddare. Lavate la rucola. Sbriciolate il tonno in una ciotola, mescolatelo con il formaggio, regolate di sale e pepate. Spalmate le tortilla con il composto di tonno, disponetevi la rucola, gli asparagi e condite con olio, sale e pepe. Arrotolate e servite.

Rotolini di tortilla al tonno

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Penne con sugo alle olive

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di penne rigate * 400 g di asparagi * 80 g di olive verdi snocciolate * 2 spicchi d'aglio * 1 ciuffo di basilico * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite gli asparagi, tagliate e tenete da parte le punte e affettate i gambi a rondelle oblique. Riducete le olive a pezzetti. Spellate gli spicchi d'aglio, tagliateli a fettine e fatele dorare in una padella con un filo d'olio. Aggiungete le rondelle di gambi e fate insaporire. Nel frattempo, lessate le penne in acqua bollente salata. Versate nella padella qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta, unite le punte e cuocete 10 minuti. Scolate le penne, trasferitele nella padella e aggiungete una noce di burro, le olive e qualche foglia di basilico. Fate saltare qualche istante, completate con una macinata di pepe e servite.

Crema vellutata

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di asparagi * 250 g di patate * 1 scalogno * 100 ml di panna fresca * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * 350 ml di brodo vegetale * 1 mazzetto di erba cipollina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire lo scalogno, spellato e tritato, in una casseruola con un filo d'olio. Unite le patate, sbucciate e ridotte a dadini, e gli asparagi mondati e affettati, tenendone da parte qualcuno per guarnire. Coprite con il brodo, portate a bollore e cuocete 15 minuti. Nel frattempo, dividete a metà per il lungo gli asparagi tenuti da parte e rosolateli in una padella con burro, sale e pepe. Versate nella minestra la panna e frullate con un mixer a immersione. Unite il parmigiano, regolate di sale, pepate e servite con gli asparagi rosolati e l'erba cipollina tagliuzzata.

Involtini in besciamella

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
16 asparagi bianchi * 4 fette di prosciutto crudo * 300 g di besciamella * 80 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * Peperoncino in polvere * Burro

Pulite gli asparagi e lessateli 10 minuti in acqua salata. Formate 4 mazzetti avvolti nelle fette di prosciutto. Mescolate la besciamella con metà del parmigiano e versatene 2/3 in una pirofila imburrata. Sistematevi gli involtini, coprite con besciamella e parmigiano rimasti, una presa di peperoncino e infornate 15 minuti a 180°. Completate con il prezzemolo tritato.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di asparagi * 150 g di farina * 3 uova * 100 ml di panna fresca * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 bustina di lievito in polvere * 2 cucchiai di semi di papavero * 50 ml di olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate gli asparagi e sbollentateli 5 minuti in acqua salata. In una ciotola, sbattete le uova con l'olio, la panna e il parmigiano. Incorporate la farina, setacciata con il lievito, e unite gli asparagi tagliati a rondelle, tenendone un paio da parte interi per la decorazione. Rivestite di carta da forno uno stampo da plum cake, versate l'impasto e spolverizzate i semi di papavero. Infornate 30-40 minuti a 180°. Sfornate, fate raffreddare, sformate e servite con gli asparagi tenuti da parte.

Cake salato al papavero

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

Risotto nero con tempura

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Arborio * 2 piccole seppie * 12 punte di asparagi * 1 scalogno * 1 ciuffo di prezzemolo * 50 g di farina 00 * 50 g di farina di riso * 1 l di brodo di pesce o vegetale * Acqua frizzante * 100 ml di vino bianco * Burro * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite le seppie, tenendo da parte la sacche di inchiostro, e tagliatele a fettine. Cuocetele in una padella con una noce di burro, sale, pepe per circa 15 minuti, finché sono tenere. Intanto, fate appassire lo scalogno, spellato e tritato, in una casseruola con un filo di olio d'oliva. Unite il riso e lasciate tostare. Spremete e stemperate il nero di seppia nel vino, versate sul riso e fate sfumare. Portate a cottura unendo via via il brodo caldo e, verso la fine, le seppie. Mescolate intanto le farine con l'acqua fredda (mezzo bicchiere circa) per ottenere una pastella fluida. Lavate le punte di asparagi, dividetele a metà per il lungo, tuffatele nella pastella e friggetele in olio di semi caldo.
Scolatele su carta da cucina e salatele. Completate il risotto, fuori dal fuoco, con una noce di burro e il prezzemolo tritato. Regolate di sale, pepate e servite con gli asparagi in tempura.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
10 uova * 6 asparagi * 2 cipollotti * 150 g di formaggio fresco di capra * 2 cucchiai di panna fresca * Peperoncino in fiocchi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate gli asparagi e, usando un pelapatate, tagliateli a nastri per il lungo. Pulite i cipollotti e affettateli. In una ciotola, sbattete le uova con la panna, sale e pepe. Scaldate a fuoco medio un filo d'olio in una padella, che vada sulla fiamma e in forno. Versate il composto di uova e lasciate rapprendere la frittata per circa 5 minuti. Aggiungete i cipollotti e gli asparagi, una presa di peperoncino e 2/3 del formaggio di capra sbriciolato. Trasferite la padella in forno a 180° e cuocete per circa 15 minuti, finché la frittata è rassodata. Sfornate, cospargete con il formaggio rimasto, altro peperoncino a piacere e servite.

Frittata al caprino

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Fricassea con crumble

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg di asparagi * 1 cipolla * 1 manciatina di misticanza * 2 uova * 60 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 limone * 1 fetta di pancarrè * Burro * Sale e pepe

Pulite gli asparagi, divideteli a metà e tagliateli a fette spesse per il lungo. Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in una padella con una noce di burro. Unite gli asparagi, sale, pepe e rosolate 5 minuti, lasciando gli asparagi croccanti. Intanto, frullate grossolanamente il pancarrè nel mixer e fate dorare le briciole in una padella con poco burro. Sbattete in una ciotola le uova con il parmigiano e il succo del limone. Versate il composto nella padella con gli asparagi, rimescolate velocemente per farlo rapprendere e togliete dal fuoco. Guarnite con le briciole dorate, le foglie di misticanza lavate e servite.

Clafoutis salato

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di asparagi bianchi * 200 g di asparagi verdi * 1 scalogno * 4 uova * 50 ml di panna fresca * Burro * Sale e pepe

Pulite gli asparagi e tagliateli a pezzetti, lasciando intatte le punte. Cuocete 5 minuti i pezzetti di gambi in una padella con lo scalogno, spellato e tritato, e una noce di burro. Intanto, sbattete in una ciotola le uova con la panna, sale e pepe.

Imburrate una pirofila e disponetevi i gambi rosolati. Versate il composto di uova, inserite le punte degli asparagi, pepate e infornate 15-20 minuti a 180°. Sfornate e servite il clafoutis tiepido.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 piccoli naselli da porzione (circa 250 g l'uno) puliti e squamati * 1 mazzo di asparagi * 1 zucchina * 2 scalogni * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate i naselli, incideteli su un fianco e, con delicatezza, eliminate la lisca centrale. Mondate gli asparagi e sbollentateli 5 minuti in acqua salata. Scolateli e riduceteli a rondelle. Fate rosolare gli scalogni, spellati e affettati, in una padella con un filo d'olio. Unite gli asparagi, sale, pepe e lasciate insaporire. Lavate la zucchina e tagliatela per il lungo a fettine sottili. Sistematele su una placca, coperta con carta da forno, conditele con olio, sale, pepe e disponetevi i pesci, con il taglio verso l'alto. Riempite l'apertura con gli asparagi e gli scalogni, irrorate d'olio e infornate 20 minuti a 180º.

Nasellini farciti

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Roll di sogliola

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 filetti di sogliola * 300 g di punte di asparagi * 125 g di mozzarella * 2 albumi * Pangrattato * Farina * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a dadini e fateli asciugare su carta da cucina. Mondate gli asparagi e sbollentateli 5 minuti in acqua salata. Dividete i filetti di sogliola a metà per il lungo, per ottenere 12 striscioline. Arrotolatele intorno agli asparagi, aggiungendo i dadini di mozzarella, e fissate i roll con alcuni stecchini. Infarinateli e passateli negli albumi sbattuti e nel pangrattato. Friggeteli in abbondante olio, scolateli su carta da cucina, salate, sfilate gli stecchini e servite.

Mini quiche sfogliate

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 1 mazzo di asparagi * 2 patate * 1 cipolla * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patate e lessatele in acqua salata. Mondate gli asparagi, staccate le punte e tagliate i gambi a rondelle. Sbollentate le punte 5 minuti in acqua salata e tenetele da parte. Rosolate i gambi in una padella con un filo d'olio e la cipolla, spellata e tritata. Salate, pepate, spegnete e frullate gambi e cipolla nel mixer con il parmigiano e le patate sbucciate. Tagliate la sfoglia in 4 rettangoli e foderate altrettanti stampini imburrati. Dividetevi la crema di asparagi e infornate 30 minuti a 180°. Decorate con le punte tenute da parte e servite.

FRAGOLE

rosse, fresche, golose e irresistibili

Mousse al cioccolato

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fragole * 2 fichi * 1 kiwi * 130 g di cioccolato fondente * 4 uova * 20 g di zucchero * Burro

Tagliate il cioccolato a pezzetti e fatelo sciogliere in una ciotola a bagnomaria, con una noce di burro. Togliete dal bagnomaria e fate intiepidire. Sgusciate le uova e separate tuorli e albumi. Incorporate i tuorli al cioccolato, poi unite gli albumi, montati a neve con lo zucchero. Amalgamate delicatamente fino a ottenere un composto soffice. Dividetelo in 6 coppette e fate rassodare in frigo 4-5 ore. Sciacquate le fragole e dividetele a metà. Sbucciate e affettate i kiwi. Lavate i fichi e tagliateli a spicchi. Guarnite le mousse con la frutta fresca e servite.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di fragole * 80 g di farina * 70 g di amido di mais * 4 cucchiai di fecola di patate * 2 uova * 2 tuorli * 400 ml di latte * 80 ml di olio di semi di girasole * 180 g di zucchero semolato * 2 cucchiaini di lievito in polvere * 1 limone * 1 ciuffo di menta * Burro * Zucchero a velo

Sbattete in una ciotola le uova con l'olio e 100 g di zucchero semolato. Unite la farina, setacciata con l'amido e il lievito. Lavate il limone e grattugiate metà della scorza sul composto. Imburrate 6 stampini da crostatina, versate il composto e infornate 20 minuti a 180°. Scaldate il latte con una striscia della scorza del limone rimasto. Mescolate in un pentolino i tuorli con lo zucchero semolato rimasto. Unite la fecola, amalgamate e stemperate con il latte filtrato. Fate addensare la crema a fuoco dolce, mescolando. Trasferitela in una ciotola e lasciatela raffreddare. Dividete la crema nelle tortine e decoratele con le fragole lavate e ciuffi di menta. Spolverizzate di zucchero a velo e servite.

Tortine morbide

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
600 g di fragole * 400 g di formaggio spalmabile * 400 ml di panna fresca * 100 g di farina * 4 uova * 175 g di zucchero semolato * ½ arancia * 4 fogli di gelatina * 1 cucchiaio di estratto di vaniglia * Zucchero a velo

Sgusciate le uova, separate tuorli e albumi e sbattete i tuorli con 100 g di zucchero semolato. Incorporate la farina setacciata e gli albumi montati a neve. Versate in uno stampo a cerniera, foderato di carta da forno, e cuocete 35 minuti a 180°. Sfornate, sformate e fate raffreddare. Immergete la gelatina in acqua fredda. Lavate le fragole e frullatene 150 g. Mescolatele con il formaggio, lo zucchero semolato rimasto, il succo dell'arancia e la vaniglia. Strizzate la gelatina e scioglietela in un pentolino con 3 cucchiai di panna. Unitela alla crema di formaggio e incorporate la panna rimasta, montata. Pareggiate la superficie della torta con un coltello, tagliatela in 2 strati e inserite la base nell'anello dello stampo (senza fondo), posato su un piatto e rivestito di pellicola. Affettate alcune fragole e disponetele sul bordo, riempite con la crema e coprite con il disco di torta rimasto. Mettete in frigo 6 ore. Sformate e guarnite con le fragole rimaste, menta e zucchero a velo.

Torta al formaggio

Preparazione
40 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Coppe al rabarbaro

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di fragole * 400 g di rabarbaro * 60 g di zucchero * 120 ml di panna fresca * 120 g di biscotti ai cereali * ½ limone

Private il rabarbaro di fili laterali e foglie, tagliate le coste a pezzetti e cuocetele 20 minuti in una casseruola con lo zucchero, a fuoco dolce. Lasciate intiepidire. Lavate le fragole, tenetene da parte qualcuna per guarnire e frullate le altre con il succo del limone. Sbriciolate i biscotti. Dividete in 6 coppe la composta di rabarbaro e la purea di fragole. Sbriciolate i biscotti e distribuiteli nelle coppe. Completate con la panna montata, le fragole rimaste e servite.

DOLCI FRAGOLE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g di fragole * 90 g di farina di mandorle * 20 g di farina 00 * 80 g di zucchero a velo * 80 g di zucchero semolato * 4 uova * 2 tuorli * 300 ml di panna fresca * 400 ml di latte * 80 g di zucchero * 40 g di amido di mais * 16 g di gelatina in fogli * Estratto di vaniglia * 100 g di marzapane * 1 tazzina di kirsch * Burro

Mescolate in una ciotola le farine 00 e di mandorle e lo zucchero a velo. Unite 2 uova e una noce di burro fuso. Sgusciate e separate le uova rimaste. Tenete i tuorli da parte, montate gli albumi e uniteli all'impasto. Versate in una teglia bassa rettangolare, foderata di carta da forno, e cuocete 12 minuti a 180°. Fate raffreddare e dividete la pasta in 2 rettangoli. In un pentolino, sbattete tutti i tuorli con 80 g di zucchero e qualche goccia di vaniglia. Unite l'amido, stemperate con il latte, fate addensare a fuoco dolce e trasferite in una ciotola. Fate raffreddare. Sciogliete la gelatina, ammollata in acqua fredda e strizzata, in una tazzina di panna calda. Unitela alla crema insieme al resto della panna, montata. Lavate le fragole e tagliatele a metà. Diluite il kirsch con una tazzina d'acqua. Foderate di pellicola uno stampo rettangolare. Inseritevi un rettangolo di pasta, rifilato a misura, e spennellate con il kirsch. Disponete lungo il bordo le fragole, riempite con la crema e chiudete con la pasta rimasta, bagnata di kirsch. Stendete su un foglio di carta da forno il marzapane, ricavate un rettangolo e coprite il dolce. Fate rassodare in frigo 6 ore. Sformate e decorate a piacere la mattonella.

Mattonella alle mandorle

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
12 minuti

Crostata di biscotti

Preparazione
25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g di fragole * 200 g di biscotti al cioccolato * 250 g di panna fresca * 100 g di mascarpone * 100 g di burro * 30 g di zucchero a velo

Frullate i biscotti nel mixer per ottenere briciole fini. Mescolatele in una ciotola con il burro fuso. Versate il composto in uno stampo per crostate, a fondo amovibile e rivestito di pellicola, facendolo salire sui bordi. Compattate bene e mettete in frigorifero per circa un'ora. Montate la panna con lo zucchero a velo. Incorporate il mascarpone e versate la crema sulla base di biscotti. Mettete in frigorifero 2 ore, poi sformate delicatamente la crostata su un piatto. Lavate le fragole, tagliatele a pezzetti, decorate la crostata e servite.

Torta alla panna e pistacchi

Preparazione
40 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di fragole * 120 g di farina autolievitante * 15 g di amido di mais * 4 uova * 2 tuorli * 250 ml di latte * 200 g di zucchero* 500 ml di panna fresca * 35 g di burro * 2 cucchiai di liquore all'arancia * 50 g di granella di pistacchi * Estratto di vaniglia * 1 grappolino di ribes

Sbattete in una terrina le uova con 120 g di zucchero. Unite la farina setacciata, il latte, il burro fuso e versate l'impasto in uno stampo a cerniera, rivestito di carta da forno. Infornate per circa 25 minuti a 180°. Fate raffreddare, sformate, pareggiate la superficie e tagliate la torta in 2 strati. Mescolate in un pentolino i tuorli con il liquore e 50 g di zucchero. Diluite con il latte caldo e fate addensare a fuoco dolce. Versate in una ciotola, coprite con pellicola a contatto e fate raffreddare. Lavate le fragole e tagliatene metà a fettine. Montate la panna con lo zucchero rimasto. Stendete la crema sulla base della torta, distribuite le fragole a fette e coprite col disco superiore. Spalmate superficie e bordi con la panna e decorate con i pistacchi. Tenete 2 ore in frigo. Guarnite con il resto delle fragole, la menta e i ribes, lavati e passati a piacere in poco zucchero.

Panna cotta rosa

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di fragole * 500 ml di panna fresca * 150 g di zucchero * 1 limone * 8 fogli di gelatina * Cocco secco grattugiato

Mettete 6 fogli di gelatina ammollo in acqua fredda. Lavate il limone, ricavate una striscia di scorza e mettetela in una casseruola con la panna e 100 g di zucchero. Portate al limite del bollore, levate dal fuoco, eliminate la scorza e unite la gelatina strizzata. Mescolate per scioglierla e fate intiepidire. Lavate le fragole, frullatene 5-6, passate la purea al setaccio e unitela alla panna. Dividete il composto in 6 coppe e mettete in frigo 2 ore. Tenete qualche fragola da parte per la decorazione. Tagliate quelle rimaste a pezzetti e fatele appassire in una casseruola con il resto dello zucchero e il succo del limone. Passate al setaccio, riversate in casseruola e scioglietevi la gelatina rimasta ammollata e strizzata. Fate raffreddare e versate la gelatina nelle coppette. Rimettete in frigo 4-5 ore. Guarnite con le fragole tenute da parte e spolverizzate di cocco.

DOLCI FRAGOLE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di fragole * 120 g di fiocchi d'avena * 125 g di cioccolato fondente * 125 ml di panna fresca * 50 g di gherigli di noci * 1 albume * 50 g di sciroppo d'acero * Farina * Burro

Tritate il cioccolato e mettetelo in una ciotola con 15 g di burro a fiocchetti. Scaldate la panna fino al limite del bollore e versatela sul cioccolato. Mescolate per sciogliere il cioccolato e ottenere una crema lucida. Fate raffreddare. Tritate le noci nel mixer e mescolatele in una terrina con i fiocchi d'avena, lo sciroppo d'acero e 20 g di burro fuso. Sbattete a parte l'albume e versatane circa metà nella ciotola, mescolando, fino a ottenere un composto ben legato. Distribuitelo in stampini da mini muffin, imburrati e infarinati, rivestendo fondo e bordi e compattando bene. Infornate 20 minuti a 180°. Sfornate e fate raffreddare le tartellette per 15 minuti prima di sformarle. Lavate le fragole, tagliatene alcune a pezzetti e dividetele delle tartellette. Colmate con la ganache al cioccolato e mettete in frigo un'ora. Decorate con le fragole rimaste, intere, e servite.

Tartellette ai fiocchi d'avena

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Charlotte con savoiardi

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di fragole * 150 di panna fresca * 2 tuorli * 50 g di zucchero a velo, più quello per decorare * 100 g di zucchero semolato * 20 savoiardi * 3 fogli di gelatina

Immergete i fogli di gelatina in acqua fredda. Pulite 150 g di fragole, frullatele e passate la purea al setaccio. Montate i tuorli in un pentolino con lo zucchero a velo. Aggiungete la purea di fragole e scaldate a fuoco dolce (se avete un termometro, deve segnare 80-82°). Unite la gelatina strizzata e mescolate per scioglierla. Lasciate raffreddare. Sciogliete in un pentolino lo zucchero semolato con 200 ml d'acqua (a piacere, potete unire un bicchierino di rum o kirsch). Fate raffreddare. Montate la panna e incorporatela al composto di fragole. Foderate uno stampo da charlotte con pellicola, lasciata sbordare. Rivestite la parete con parte dei savoiardi, bagnati nello sciroppo e rifilati a misura. Versate la crema e coprite con i biscotti rimasti senza lasciare spazi vuoti. Richiudete con la pellicola che sborda e mettete 6 ore in frigo. Sformate il dolce e decorate con le fragole rimaste e zucchero a velo.

DOLCI FRAGOLE

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
200 g di biscotti secchi * 300 g di fragole * 100 g di burro * 200 g di formaggio fresco spalmabile * 200 ml di panna fresca * 125 g di yogurt * 60 g di zucchero * 6 g di gelatina in fogli * 2 cucchiai di latte * 1 ciuffo di menta * 1 arancia

Sbriciolate i biscotti nel mixer e mescolateli in una ciotola con il burro fuso. Rivestite di pellicola uno stampo a cerniera, versate il composto di biscotti e livellatelo con il dorso di un cucchiaio. Passate un'ora in frigo a rassodare. Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. In una terrina, mescolate il formaggio con lo zucchero, lo yogurt e la panna montata. Lavate l'arancia e grattugiate metà della scorza sulla crema. Scaldate il latte in un pentolino, scioglietevi la gelatina, scolata e strizzata, e unitelo alla crema. Versatela nello stampo e mettete in frigo 5-6 ore. Decorate il cheese cake con le fragole, lavate e affettate, foglie di menta e la scorza dell'arancia rimasta, a filetti.

Cheesecake all'arancia

Preparazione
20 minuti

Crema di ricotta

Preparazione 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di ricotta * 100 g di mascarpone * 200 g di fragole * 2 pere sciroppate * 100 g di pan di Spagna * 50 g di zucchero a velo * Estratto di vaniglia

Lavate le fragole e passatene 2-3 al setaccio, raccogliendo il succo in una ciotolina. Lavorate in una terrina, con una frusta a mano, la ricotta e il mascarpone con lo zucchero a velo e qualche goccia di vaniglia, fino a ottenere una crema soffice. Dividetela in due parti e incorporate a una il succo di fragole. Tagliate il pan di Spagna e le pere a dadini e distribuiteli in 4 bicchieri. Unite le fragole rimaste a fettine. Inserite entrambe le creme in una sola tasca da pasticciere con bocchetta a stella, cercando di metterle una accanto all'altra. Spremetele nei bicchieri (in alternativa, potete porzionarle con un cucchiaio, alternando i colori). Tenete 2 ore in frigo prima di servire.

Direttore responsabile
UMBERTO BRINDANI

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci (caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice Spettacolo),
Maria Elena Barnabi (caposervizio),
Francesco Gironi (caposervizio),
Roberta Spadotto (caposervizio),
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati
Federica Berto
Roberto Lorenzini (caposervizio)
Valentina Mariani
Realizzazione grafica:
Emmegi Group srl

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Roberta Tutone
(responsabile back office editoriale)
Tiziana Maccarini
(back office editoriale)
Emanuela Raffa
(amministrazione e borderò)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 13/2023
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e
Multimedia S.r.l. - 20054 Segrate (MI)

Stampa: Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3, Seggiano di Pioltello, 20096 - Milano, Italia

SEAFOOD
FROM
NORWAY